

Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



## LS-PG-007. Lineamientos básicos de conducta para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19, asociados a la responsabilidad individual

Versión: 002  
Segunda Edición

Fecha de elaboración: 30 de julio del 2020

Elaborado por:  
*Ministerio de Salud*

Aprobado por:  
Ministerio de Salud- Despacho Ministerial

## ÍNDICE

Índice .....	1
Prólogo .....	2
1. Objetivo y campo de aplicación .....	3
2. Referencias documentales.....	3
2.1 Documentos de consulta adicionales .....	3
3. Definiciones y terminología .....	4
4. Abreviaturas.....	4
5. Contenido técnico / requisitos técnicos .....	4
5.1 La población general debe:.....	4
5.2 Uso de servicios .....	5
5.3 Mantenerse informado.....	6
6. Observancia .....	6
Anexos .....	7

## PRÓLOGO

El Ministerio de Salud es la instancia rectora, según la Ley General de Salud N° 5395, cuya misión es "Institución que dirige y conduce a los actores sociales para el desarrollo de acciones que protejan y mejoren el estado de salud físico, mental y social de los habitantes, mediante el ejercicio de la rectoría del Sistema Nacional de Salud, con enfoque de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, propiciando un ambiente humano sano y equilibrado, bajo los principios de equidad, ética, eficiencia, calidad, transparencia y respeto a la diversidad"

Este lineamiento ha sido desarrollado en cumplimiento con los criterios técnicos establecidos en la Normativa Jurídica, las Normas técnicas institucionales y aquellas que se han definido mediante los Decretos Ejecutivos emitidos por el Poder Ejecutivo en los preparativos y respuesta ante la emergencia por COVID-19.

Este documento: LS-PG-001:2020 fue aprobada por Ministerio de Salud en la fecha del 30 de julio del 2020.

Este lineamiento está sujeto a ser actualizada permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y exigencias actuales.

A continuación, se mencionan las organizaciones que colaboraron en la elaboración de este lineamiento:

<b>Participantes</b>	<b>Organización</b>
José Luis Cambroneró Miranda	Ministerio de Salud
Rosalyn Aguilar Hernández	Ministerio de Salud
Flor Murillo Rodríguez	Ministerio de Salud

## 1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN

El Objetivo de este Lineamiento es orientar a la población en general sobre las conductas afirmativas que se deben de practicar en la cotidianeidad para evitar contagios ante el COVID-19 desde el auto cuidado.

La aplicación de este lineamiento para reactivar actividades humanas es de acatamiento obligatorio, en todo el territorio nacional, como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud para la atención de la emergencia sanitaria por COVID-19.

Estos lineamientos se revisarán de forma periódica y se publicará la versión vigente en la página web del Ministerio de Salud.<sup>1</sup>

## 2. REFERENCIAS DOCUMENTALES

### 2.1 Lineamientos de referencia

- [Versión 15- 24 de Julio 2020. Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19.](#)
- [Versión 1- 24 de Mayo 2020. Lineamientos técnicos para la prevención y contención de brotes de COVID-19 en los establecimientos de salud públicos y privados.](#)
- [Versión 3- 30 de Abril 2020. Lineamientos generales para reactivar actividades humanas en medio del COVID-19.](#)
- [Versión 7 - 04 de Julio 2020. Lineamiento general para propietarios y administradores de Centros de Trabajo por COVID-19](#)
- [Versión 6- 18 de Mayo 2020. Lineamientos Generales para propietarios, administradores y usuarios de transporte público de personas a nivel nacional. \(Autobuses, servicios especiales de turismo y traslado de estudiantes, así como, lanchas, trenes y similares\) en el marco de la alerta sanitaria por COVID-19.](#)
- [Versión 3- 26 de Mayo 2020. Lineamientos generales para propietarios, conductores y usuarios de taxis, S.E.E TAXI, Taxis Aeropuerto ante el Coronavirus \(COVID-19\).](#)
- [Versión 1- 17 de Marzo 2020. Lineamientos generales para oficinas con atención al público \(Bancos, correos, instituciones del Estado, Poder Judicial, empresas privadas de servicios\) debido a la alerta sanitaria por Coronavirus \(COVID-19\).](#)
- [Versión 4- 21 de Julio 2020. Lineamientos General sobre el uso de mascarilla y caretas a nivel comunitario en el marco de la alerta por \(COVID-19\).](#)

### 2.2 Documentos de consulta adicionales

- [Versión 7- 30 de Junio 2020. Lineamientos generales para el uso del Equipo de Protección Personal \(EPP\), para prevenir la exposición al COVID-19 en servicios de salud y Centros de trabajo.](#)

---

<sup>1</sup><https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>

### 3. DEFINICIONES Y TERMINOLOGÍA

**3.1 Los coronavirus (CoV):** son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV). El coronavirus nuevo es un virus que no había sido identificado previamente en humanos.

**3.2 Tipos:** Es importante tener en cuenta que existen otros cuatro coronavirus humanos endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43. Estos coronavirus son diferentes al nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 que produce la enfermedad llamada COVID-19.

**3.3 COVID-19:** es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente, se transmite por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada habla, tose o estornuda, también si estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden tocar estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca (OPS/OMS, 2020).

Dependiendo de la especificidad del lineamiento, se pueden tomar las definiciones operativas contenidas en el Lineamiento General de Vigilancia<sup>2</sup>.

### 4. ABREVIATURAS

- Ministerio de Salud (MS)
- Coronavirus 2019 (COVID-19)
- Organización Panamericana de la Salud (OPS)
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Equipo de Protección Personal (EPP)

### 5. CONTENIDO TÉCNICO / REQUISITOS TÉCNICOS

A continuación, se establecen una serie de medidas para reactivar las actividades humanas en convivencia con el COVID-19, que pueda favorecer el surgimiento de una cadena de transmisión y por ende se considera acatar las medidas para prevenir y contener el contagio por COVID-19.

#### 5.1 La población general debe:

- Salir solamente de su casa para abastecerse de alimentos y/o medicamentos o si es estrictamente necesario, al menos que requiera trabajar, asistir a citas médicas o actividades indelegables.
- Respetar la burbuja social (donde la convivencia es por personas que cohabitan juntas y no por visitantes ya sean familiares o amigos).

---

[2Versión 15- 24 de Julio 2020. Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19.](#)

- No realizar reuniones familiares, con amigos o compañeros de trabajo, con ocasión de celebraciones, tales como cumpleaños, té de canastilla, días festivos o similares.
- Utilizar mascarilla en los sitios públicos definidos en el Lineamiento establecido.<sup>3</sup>
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas ya sea de su núcleo familiar o personas conocidas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca ya que son zonas más vulnerables para contagio de agentes infecciosos.
- Quedarse en casa cuando presente síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta) relacionados con esta enfermedad.
- No asistir a actividades que permitan aglomeraciones de personas, que puedan favorecer las cadenas de contagio por coronavirus, por ejemplo, marchas, las peregrinaciones entre otras.
- Cubrirse cuando tose o estornude, utilizando el protocolo de estornudo y tos.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar, y al finalizar su jornada laboral.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos entre 60° y 70°.
- Utilizar formas alternativas de saludar que no impliquen el contacto físico.
- Asegurar que se disponga de papel higiénico, jabón antibacterial, alcohol o solución en gel con una composición de al menos entre 60% y 70%, toallas de papel para el secado de manos y agua potable.
- Mantener la limpieza y desinfección en objetos o superficies. Se deberá usar un desinfectante, solución con alcohol al menos 60% o 70% o solución con cloro, y se usarán toallas desechables para su aplicación.
- No se deben compartir utensilios u objetos en el lugar de trabajo o de reunión.
- Reducir o restringir las visitas de personas externas al hogar más si cuenta con personas en condición de mayor vulnerabilidad en el hogar.
- Las personas con síntomas o signos de resfrío o gripe no deben ir a lugares de trabajo, de estudio o de reunión.

## 5.2 Uso de servicios

- En caso de requerir hacer trámites consulte cuales puede hacer de forma virtual o telefónica y cuales puede agendar por medio de cita como servicios médicos, estética, tramites bancarios, compras, tramites institucionales entre otros.
- Promover la entrega a domicilio o en el vehículo de bienes y servicios para reducir el riesgo de exposición.
- Evite visitar lugares que permitan la concentración de personas para la obtención de un servicio y reducir el riesgo de contagio.
- Haga uso de los horarios diferenciados que están facilitando varios servicios comerciales para evitar las aglomeraciones y exponerse si tiene mayor riesgo por su edad o condiciones de salud.
- Mantenga una distancia de al menos 1,8 metros con respecto a otras personas cuando sale de su hogar.
- Lleve siempre una solución a base de alcohol de la menos 60° o 70° o un desinfectante y toallas desechables para aseo personal y limpiar superficies.
- Al regresar a su casa evite tener contacto con superficies y los miembros del hogar antes de haberse cambiado la ropa y lavarse las manos.

---

<sup>3</sup> [Versión 3- 2 de Julio 2020. Lineamientos General sobre el uso de mascarilla y caretas a nivel comunitario en el marco de la alerta por \(COVID-19\).](#)

### 5.3 Mantenerse informado

- Mantenerse informado por los medios oficiales como redes del Ministerio de Salud, Caja Costarricense del Seguro Social, Comisión Nacional del Emergencia y conferencias de prensa.
- Si tiene consultas o desea información sobre el COVID-19 utilice la línea telefónica oficial 1322.
- En caso de que necesite o requiera que sus medicamentos se los lleven a su hogar puede solicitarlo por medio de la línea 905-MISALUD o 905 6472583

## 6. OBSERVANCIA

Instancia que ejerce control -regulación sobre este lineamiento	Medios de Verificación / Evidencia
Ministerio de Salud	Verificación de Lineamientos
Direcciones Regionales y Áreas Rectoras de Salud	Inspecciones y ordenes sanitarias

## ANEXOS

# Detenga el contagio de COVID-19



**1** Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón



**2** No se toque la cara si no se ha lavado las manos



**3** Limpie los objetos y superficies de alto contacto



**4** Tápese la nariz y la boca con el antebrazo al toser o estornudar



**5** Mantenga el distanciamiento físico de 1.8 metros



**6** Quédese en casa siempre que sea posible



**7** Evite ir a lugares donde haya mucha gente, sobre todo si tiene factores de riesgo.



**8** Trate de que su contacto cercano sea sólo con su burbuja social (con quienes convive a diario)



**9** Use mascarilla o careta como barreras de protección



## Recomendaciones para uso de mascarillas de tela



No manipularla con las manos sucias



No rociarle alcohol o desinfectante



No dejarla tendida para su ventilación



Si la mascarilla de tela no está sucia ni húmeda y piensa reutilizarla, póngala en una bolsa de plástico limpia y con cierre hermético



Si necesita usarla de nuevo, tome la mascarilla por las tiras elásticas para sacarla de la bolsa



Lávala con jabón o detergente y agua caliente (al menos 60 grados) como mínimo una vez al día



O en una solución de cloro al 0,1%, durante 1 minuto, y enjuáguela bien (no debe quedar ningún residuo tóxico de cloro).



Asegúrese de tener su propia mascarilla y no la comparta con otros.

# ¿Cómo lavarse las manos?

 DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



1 Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



2 Aplique suficiente jabón



3 Frote sus manos palma con palma



4 Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



5 Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



6 Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos



7 Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa



8 Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa



9 Enjuague abundantemente con agua



10 Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable



11 Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio  
de **Salud**



# ¿Cuándo hay que lavarse las manos?



Antes de tocarse la cara



Antes de preparar y comer los alimentos



Después de ir al baño



Antes y después de cambiar pañales



Después de toser o estornudar



Después de visitar o atender una persona enferma



Después de tirar la basura



Después de utilizar el transporte público



Después de estar con mascotas



Luego de estar en zonas públicas



Después de tocar dinero o llaves



Después de tocar pasamanos o manijas de puertas

## Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio  
de **Salud**



CUBRA SU BOCA Y NARIZ  
CON LA PARTE SUPERIOR DEL  
BRAZO, HACIENDO UN SELLO  
PARA EVITAR SALIDA  
DE GOTITAS DE SALIVA



O CÚBRASE  
CON UN PAÑUELO  
DESECHABLE



DEPOSITE EL PAÑUELO  
EN EL BASURERO,  
NO LO LANCE  
AL MEDIO AMBIENTE



NUNCA SE TOQUE LA CARA  
SINO SE HA LAVADO  
LAS MANOS  
CON AGUA Y JABÓN

**¡DETENGA EL CONTAGIO!**